

Şu anda ülkemizde ve tüm dünyada içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde, çocukların ruh sağlığını korumak ve sağlıklı gelişimlerini desteklemek amacıyla çocukla ilişki içerisinde olan yetişkinlerin sergilemeleri beklenen yaklaşımlara yönelik belli başlı öneriler aşağıdaki şekilde özetlenebilir.

Öncelikli olarak, çocuklar yaşlarına ve dolayısıyla içinde buldukları gelişim düzeyine bağlı olarak, pandemi sürecini anlamak ve anlamlandırmak konusunda güçlükler yaşayabilirler. Bu bakımdan çocukla ilişki içerisinde olan yetişkinlerin, sakin, soğukkanlı ve empatik bir yaklaşımla bu süreci çocuklara anlayabilecekleri bir dille ve doğru olarak açıklamaları gerekir. Yaşa uygun ve gerçekçi bilgilendirmelerin, hastalıktan korunmaya yönelik başlıca önlemleri de içermesi gerekir. Çocukların bu önlemleri gerekçeleriyle birlikte doğru bir şekilde anlamaları, bu konuda bireysel olarak sorumluluk almalarını teşvik ederken, sağlıkla ilgili endişelerinin üstesinden gelmelerine de yardımcı olabilir.



Pandemi sürecinde, yetişkinlerin dikkate almaları gereken bir diğer konu, çocukların bu süreçte yaşayabilecekleri kaygıları anlamak ve uygun şekilde ele almaktır. Hayatın olağan akışını bozan pek çok olayda olduğu gibi pandemi sürecinde de belirsizlikle karşı karşıya gelmek ve sağlıklı ilgili endişeler gibi konular kaygı üretebilmektedir. Bu noktada yetişkinlerin çocukların duygularını anlamaya ve duygularını ifade etmelerini kolaylaştırmaya yönelik tavırları önemlidir. Yetişkinler bu süreçte sözel iletişim kurmanın ötesine geçip oyun ve sanatsal aktiviteleri bir araç olarak kullanarak çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirler.

Bu süreçte yetişkinlerin kendi duygularını uygun şekilde düzenlemeleri ve bu sürece uyum sağlamak bakımından işlevsel bir tutum sergilemeleri çocuklar üzerinde bırakacakları etki bakımından önemlidir. Bunun yanında, yetişkinlerin sürekli haber programlarını izlemek, bilimsel bir değer taşımayan bilgi kaynaklarına itibar etmek gibi ev ortamında kaygıyı arttırabilecek davranışlardan uzak durmaları önem taşımaktadır.

Pandemi sürecinde yetişkinlerin çocukların ruh sağlığını korumak ve sağlıklı gelişimlerini desteklemek amacıyla göz önünde bulundurmaları beklenen bir diğer husus evdeki zamanın uygun şekilde düzenlenmesi, aile üyeleriyle geçirilen zamanın nitelikli ve etkili bir şekilde değerlendirilmesidir. Bu bağlamda evde birlikte zaman geçiren aile üyeleri farklı türden aktivitelere katılarak hem zamanlarını etkili, nitelikli ve keyifli olarak geçirebilir, hem de pandemi sürecinin yol açtığı kaygı üreten konulardan uzaklaşarak dikkatlerini farklı konulara yönlendirebilir ve bu sayede sağlıklı bir şekilde kaygılarıyla baş edebilirler.



Bu aktiviteler;

- Eğlendirici oyunlar (kutu oyunları, sessiz sinema gibi) oynamak,
- Çocukların ve tüm aile üyelerinin ilgisini çekebilecek filmler izlemek,
- Şarkı söylemek ya da müzik eşliğinde dans etmek,
- İmkanların elverdiği ölçüde temiz havadan yararlanmak, açık havada top oyunları gibi oyunlar oynamak,
- Ev ortamı şartlarında gerçekleştirilebilecek spor aktiviteleri yapmak,
- Farklı türden ev işlerini (yemek yapmak, toz almak, evi düzenlemek, bitkileri ya da çiçekleri sulamak gibi) işbirliği içerisinde yapmak,
- Teknolojinin imkanlarından yararlanarak sosyal ilişkileri korumak ve geliştirmek (arkadaşlar ya da aile büyükleriyle görüntülü görüşmeler yapmak ya da uzaktan oyunlara katmak vb)



- Çocukların hem el becerilerinin gelişimini destekleyen hem de duygusal dışavurumlarını kolaylaştırabilen sanatsal aktiviteleri (resim yapmak, örgü örmek, maket gibi tasarım yapmak vb) aile üyeleri ile birlikte yapmayı içerebilir.

Sonuç olarak, pandemi sürecini çocukların ne şekilde deneyimleyecekleri, mevcut koşulların kendisinin ötesinde, bu koşulların nasıl anlamlandırıldığı, bu sürece nasıl tepki verildiği ve bu sürecin nasıl değerlendirildiği ile ilişkili olacaktır. Özellikle ebeveynlerin bu konuda sağlıklı bir bakış açısına sahip olmalarının çocukların bu süreci nasıl deneyimleyeceklerini önemli ölçüde etkileyeceği unutulmamalıdır.

